

¿Qué hace usted para prevenir la GRIPE?



cuando esté enfermo, quédese en casa



cubra su tos



lávese las manos



Hay algunas cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable y no propagar el virus de la gripe:

- **Manténgase alejado de personas que están enfermas.**
Cuando usted esté enfermo, mantenga la distancia de otros, para protegerlos de que se enfermen también.
- **Si usted está enfermo, no vaya al trabajo, escuela o hacer mandados, quédese en casa.**
Usted evitará que otros se enfermen.
- **Al estornudar o toser, cúbrase la boca y la nariz.**
Si lo tiene disponible, use un pañuelo de papel, tírelo inmediatamente después de usarlo. Si no tiene uno disponible, use la manga de la camisa.
- **Lávese las manos regular y minuciosamente.**
- **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.** Los gérmenes son propagados cuando una persona toca algo que está cubierto de gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

Otros buenos hábitos de salud, como **tener suficientes horas de sueño, dedicarse a actividades físicas, manejar el estrés, tomar agua y comer alimentos saludables**, le ayudarán a mantenerse saludable todo el año.



www.scdhec.gov

Promoviendo y protegiendo la salud del público y del medio ambiente